

घरमा श्वासप्रश्वाससम्बन्धी लक्षणहरूलाई व्यवस्थित

गर्ने 10 वटा तरिका

यदि तपाईंलाई ज्वरो आएको, खोकी लागेको वा श्वासको कमी भएको छ भने, आफ्नो चिकित्सकलाई फोन गर्नुहोस्। उहाँहरूले तपाईंलाई घरबाट नै आफ्नो स्याहार व्यवस्थित गर्न सुझाव दिन सक्नुहुन्छ। यी सुझावहरू पालना गर्नुहोस्:

1. निम्न भएमा घरमै रहनुहोस्:

- तपाईंमा लक्षणहरू देखिन लागेको कम्तीमा 10 दिन भएको छ र
- तपाईंलाई ज्वरोको कुनै पनि औषधि सेवन नगरी 1 दिनसम्म कुनै ज्वरो आएको छैन र
- तपाईंका लक्षणहरू सुधार भएका छन् भने।



6. तपाईंले खोक्दा वा हाच्छिँ गर्दा, टिस्युले आफ्नो मुख छोप्नुहोस् र यसलाई टाढा फाल्नुहोस्।



2. ध्यानपूर्वक आफ्ना लक्षणहरूको निगरानी राख्नुहोस्। यदि तपाईंका लक्षणहरू अङ्ग खराब हुन्न भने, तुरन्तै आफ्नो चिकित्सकलाई फोन गर्नुहोस्।



7. धेरैजसो कम्तीमा 20 सेकेण्डसम्म साबुन र पानीले आफ्ना हातहरू धुनुहोस्।



3. आराम गर्नुहोस् र धेरै तरल पदार्थहरू पिउनुहोस्।



8. सम्भव भएसम्म, अन्य मानिसहरूबाट टाढा रहनुहोस्, छुट्टै कोठामा बस्नुहोस् र छुट्टै बाथरूम प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईं अन्य व्यक्तिहरूको नजिकै हुँदा मास्क लगाउनुहोस्।



4. तपाईं चिकित्सकहाँ जानुअघि, उहाँहरूलाई फोन गरी आफूलाई COVID-19 भएको छ वा हुन सकछ भनी बताउनुहोस्।



9. खाना सहित कुनै पनि घरायसी वस्तुहरू साझा नगर्नुहोस्।



5. आकस्मिक अवस्थाहरूमा, 911 मा फोन गर्नुहोस्। उहाँहरूलाई आफूलाई COVID-19 भएको छ वा हुन सकछ भनी बताउनुहोस्।



10. तपाईंले धेरैजसो छुने सतहहरूलाई हरेक दिन सफा गरिनुपर्छ।



NC स्वास्थ्य तथा मानव सेवा विभाग – www.ncdhhs.gov/covid19
अन्य स्रोतहरू फेला पार्न 211 मा फोन गर्नुहोस् वा nc211.org मा जानुहोस्।

